



¡Actívate, **TU CUERPO** LO NECESITA!

La Unidad de Bienestar Universitario desde el Área de Salud, te invita a cuidar tu salud. Por esta razón, durante el mes de febrero se estará realizando la campaña "Actívate, tu cuerpo lo necesita"; la cual tiene por objeto dar a conocer el IMC (índice de masa corporal) y determinar el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, el sobrepeso y bajo peso, que conllevan a la aparición de otras patologías crónicas que afectan la salud y el bienestar.

¡Te esperamos

en cada una de las enfermerías de las sedes:

Álvaro Castillo Dueñas, Crisanto Luque, Clínica Veterinaria y Campus!



Juan D Castellanos
Fundación Universitaria

Ten presente las siguientes recomendaciones:

HAZ EJERCICIO



Realizar una actividad física no solo es bueno para bajar de peso, también mejora la capacidad cardiaca y pulmonar, ayuda a prevenir e incluso tratar enfermedades crónicas (como hipertensión, cáncer y depresión), y disminuye el colesterol. Además, mejora la calidad del sueño y tiene un efecto regulador del estrés.

DESCANSA



El sueño suele ser un indicador de salud. Algunas enfermedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas, están ligadas a la calidad del sueño. Procura dormir el tiempo necesario en calidad y cantidad.





RELÁJATE

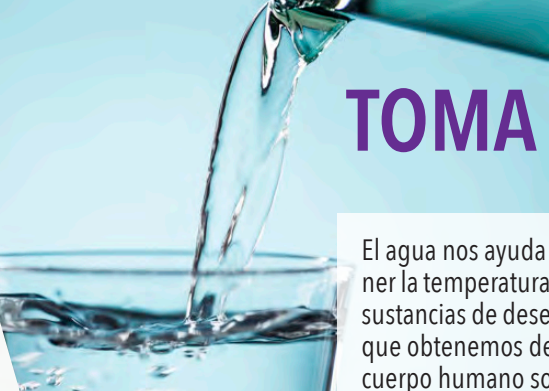
Un estado constante de estrés ocasiona que perdamos masa muscular y acumulemos más grasa; eleva la tensión arterial, aumenta el colesterol en la sangre y disminuye los niveles de colesterol bueno o HDL. Por lo tanto, estar estresado genera mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles.



VISITA A TU MÉDICO

el médico puede guiarte para modificar factores de riesgo de nuevos padecimientos. La mayoría de las enfermedades pueden curarse si se detectan a tiempo. No olvides realizarte un chequeo.





TOMA DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA Y ALIMÉNTATE BIEN:

El agua nos ayuda a tener una buena digestión, mantener la temperatura normal de nuestro cuerpo y eliminar sustancias de desecho. La mayor parte de los nutrientes que obtenemos de los alimentos, pueden usarse por el cuerpo humano solo gracias al agua.



EVITA EL CONSUMO DE CIGARRILLO Y ALCOHOL

Según el informe técnico de la Organización Mundial de la Salud: Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, evitar el consumo del tabaco y el alcohol, puede prevenir gastritis, esofagitis, cáncer y enfermedades hepáticas.



El bienestar psicosocial es parte de la salud. Realiza actividades recreativas que te permitan divertirte y distraerte. Visita lugares diferentes, da un paseo por la naturaleza y aprovecha para pasar tiempo con los que más quieres.





Referencias bibliográficas

Carbajal, A. (s.f.). Manual de Nutrición y Dieta. Departamento de Nutrición. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-cap-2-composicion-corporal55.pdf>

Escuela Colombiana de Rehabilitación. (2012). Programa de prevención de riesgos y promoción de la salud- área de Salud Integral. Recuperado de <https://ecr.edu.co/documentos/bienestar/tips/habitos-de-vida-saludables.pdf>

www.jdc.edu.co

 /universidadJDC  @universidadJDC